

PERAN PENTING BELAJAR BERDASAR REGULASI DIRI DALAM MENINGKATKAN PRESTASI BELAJAR

Eva LatipaH*

Abstrak

Kajian tentang prestasi belajar sudah banyak dilakukan oleh para ahli. Ini dikarenakan peranannya terhadap banyak aspek kehidupan seperti pekerjaan, medis, sosial, budaya, dan sebagainya. Namun demikian dalam kehidupan sehari-hari masih banyak ditemui rendahnya prestasi belajar pada kalangan pelajar. Hal tersebut dikarenakan banyak faktor, diantaranya adalah karena rendahnya tingkat belajar berdasar regulasi diri yaitu sebuah strategi belajar yang menuntut peserta didik untuk mandiri dan bertanggungjawab atas belajar mereka. Banyak hasil penelitian telah menunjukkan bahwa dengan menggunakan strategi belajar berdasar regulasi diri peserta didik terbukti meningkat prestasi belajarnya. Belajar berdasar regulasi diri terbukti tidak hanya meningkatkan prestasi belajar, tetapi juga bermanfaat untuk meningkatkan kualitas hidup seseorang.

Kata Kunci: Prestasi Belajar, Belajar berdasar Regulasi Diri, Peserta Didik

*Dosen Prodi PGMI Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga

A. Pendahuluan

Prestasi belajar sudah sejak lama menjadi kajian yang menarik dalam berbagai penelitian. Prestasi belajar, baik pada tingkat dasar maupun lanjutan merupakan masalah yang selalu dianggap penting karena prestasi belajar merupakan salah satu tolok ukur dari keberhasilan seseorang dalam belajarnya¹. Prestasi belajar terbukti memberikan pengaruh terhadap beberapa aspek kehidupan seperti dengan kecemasan, *self esteem*, dan optimisme (vs pesimisme). Siswa yang berprestasi belajar tinggi cenderung memiliki motivasi dan daya saing yang lebih kuat dibanding dengan siswa yang berprestasi rendah².

Kemampuan kognitif yang amat penting kaitannya dengan proses pembelajaran adalah strategi belajar memahami isi materi pelajaran, strategi meyakini arti penting isi materi pelajaran, dan aplikasinya serta menyerap nilai-nilai yang terkandung dalam materi pelajaran tersebut³. Dengan kata lain, strategi pembelajaran yang digunakan merupakan hal yang sangat penting agar pembelajaran dapat berjalan secara efektif dan efisien. Strategi belajar yang digunakan tidak sekedar strategi belajar aktif⁴, tetapi harus strategi yang betul-betul dapat membawa siswa pada pencapaian indikator yang telah ditetapkan, strategi yang membawa siswa pada pemahaman materi secara internal (internalisasi nilai materi pelajaran). Dikatakan Gagne dan Merdinger⁵, bahwa unsur-unsur yang mempengaruhi proses pembelajaran agar menjadi efektif adalah strategi dalam menentukan tujuan belajar, mengetahui kapan strategi yang digunakan dan memonitor keefektifan strategi belajar tersebut. Dalam proses pembelajaran baik di tingkat dasar maupun lanjutan, belajar berdasar regulasi diri merupakan sebuah pendekatan yang

¹ El-Anzi (2005) Academic Achievement and Its Relationship with Anxiety, Self Esteem, Optimism, and Pessimism in Kuwaiti Students. *Social Behavior and Personality*, hal. 95.

² Lens, dkk. (2005). Study persistence and academic Achievement as a function of the type of competing tendencies. *European Journal of Psychology of Education*, hal. 275.

³ Love & Kruger (2005). Teacher Beliefs and Student Achievement in Urban Schools Serving African American Students. *The Journal of Educational Research*, hal. 87.

⁴ Dapat dilihat dalam Casem (2006). Active Learning is Not Enough. *Journal of College Science Teaching*, hal. 52-57 dan Schapiro (2000). Dynamic Self-Regulation: The Driving Force Behind Academic Achievement. *Innovative Higher Education*, hal. 23-35.

⁵ Gagne (1985). *The Cognitive Psychology of School Learning*. Boston: Little Brown, hal.178 dan Merdinger, Joan, dkk., (2005). Pathways to College for Former Foster Youth: Understanding Factors that Contribute to Educational Success. *Child Welfare League of America*, hal. 867.

penting. Strategi belajar berdasar regulasi diri cocok untuk semua jenjang pendidikan, kecuali untuk kelas tiga SD ke bawah, strategi belajar dengan regulasi diri kurang cocok ⁶.

Strategi belajar berdasar regulasi diri merupakan sebuah strategi pendekatan belajar secara kognitif⁷. Terdapat korelasi positif yang sangat signifikan antara prestasi akademik dengan penggunaan strategi belajar berdasar regulasi diri⁸. Fakta empiris menunjukkan bahwa sekalipun kemampuan siswa tinggi tetapi ia tidak dapat mencapai prestasi akademik yang optimal, karena kegagalannya dalam meregulasi diri dalam belajar⁹. Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa belajar berdasar regulasi diri telah digunakan untuk meningkatkan prestasi akademik¹⁰. Selain itu, belajar berdasar regulasi diri memiliki peranan yang sangat signifikan terhadap berbagai aspek kehidupan seperti terhadap medis¹¹ dan teknologi informasi¹².

⁶ Woolfolk (2008). *Educational Psychology. Active Learning Edition Tenth Edition*. Boston: Allyn & Bacon, hal. 278.

⁷ Graham & Harris (1993). Self-Regulated Strategy Development: Helping Students with Learning Problems Develop as Writers. *The Elementary School Journal*, hal. 169.

⁸ Zimmerman (1986). Becoming a Self-Regulated Learner. Which are the key subprocesses? *Contemporary Educational Psychology*, hal. 307; Zimmerman & Martinez-Pons (2001). Students Differences in Self Regulated Learning: Relating Grade, Sex, and Giftedness to Self Efficacy and Strategy Use. *Journal of Educational Psychology*, hal. 51; Zimmerman (1990). Self Regulated Learning and Academic Achievement: an Overview. *Educational Psychologist*, hal. 3; Camahalan (2000). Effects of Self Regulated Learning on Mathematics Achievement of Selected Southeast Asian Children. *Journal of Instructional Psychology*, hal. 194.

⁹ Purwanto (2000). Hubungan Self Regulated Learning dengan Prestasi Belajar. *Skripsi*. Tidak diterbitkan. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM; Sunawan (2002). Pengaruh Pengelolaan Diri dalam Belajar terhadap Prestasi Akademik Siswa SMU. *Tesis*. Tidak diterbitkan. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM; Alsa (2005). Program Belajar, Self Regulated Learning, dan Prestasi Matematika Siswa SMU di Yogyakarta. *Disertasi*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.

¹⁰ Howse, dkk. (2003). Motivation and Self-Regulation as Predictors of Achievement in Economically Disadvantaged Young Children. *The Journal of Experimental Education*, hal. 151; Perry, dkk. (2007). Mentoring Student Teachers to Design and Implement Literacy Tasks That Support Self Regulated Learning and Writing. *Reading & Writing Quarterly*, hal. 27.

¹¹ Kuiper (2005). Self Regulated Learning during a Clinical Preceptorship: The Reflections of Senior Baccalaureate Nursing Students. *Nursing Education Perspectives*, hal. 351.

¹² Kramarski & Mizrachi (2006). Online Discussion and Self-Regulated Learning: Effects of Instructional Methods on Mathematical Literacy. *The Journal of Educational Research*, hal. 218.

Belajar berdasar regulasi diri menekankan pentingnya tanggungjawab personal dan mengontrol pengetahuan dan keterampilan-keterampilan yang diperoleh¹³. Belajar berdasar regulasi diri juga membawa siswa menjadi master (ahli/menguasai) dalam belajarnya. Perspektif *self regulated learning* dalam belajar dan prestasi siswa tidak sekedar istimewa (*discintive*) tetapi juga berimplikasi pada bagaimana seharusnya guru berinteraksi dengan siswa, serta bagaimana seharusnya sekolah diorganisir¹⁴.

Belajar berdasar regulasi diri sangat dipentingkan banyak orang dewasa ini. Kompleksnya permasalahan mulai dari yang sederhana sampai yang kompleks seperti bergonta-gantinya pekerjaan (karena banyaknya ketidaksesuaian), kegagalan siswa dalam meraih prestasi belajar yang gemilang, mahasiswa yang merasa frustrasi dengan tugas-tugas kuliahnya, menuntut pembelajaran baru yang harus diprakarsai dan diarahkan sendiri¹⁵. Demikian juga dalam pembelajaran dewasa ini, bahwa pembelajaran salah satunya bertujuan untuk membebaskan siswa dari kebutuhan mereka terhadap guru, sehingga para siswa dapat terus belajar secara mandiri sepanjang hidupnya¹⁶; dan untuk terus belajar secara mandiri maka siswa harus menjadi seorang pembelajar berdasar regulasi diri (*self regulated learner*).

Belajar berdasar regulasi diri merupakan kombinasi keterampilan belajar akademik dan pengendalian diri yang membuat pembelajaran terasa lebih mudah, sehingga para siswa lebih termotivasi¹⁷. Mereka memiliki keterampilan (*skill*) dan *will* (kemauan) untuk belajar¹⁸. Siswa yang belajar ber-

¹³ Zimmerman, (1990). *Self Regulated Learning and Academic Achievement: an Overview*. *Educational Psychologist*, hal. 3.

¹⁴ Ibid, hal. 8.

¹⁵ Martinez-Pons (2002). 'A Social Cognitive View' of Parental Influence on Student Academic Self Regulation. *Theory into Practice*, hal. 126; dan Weinstein (1994). *Learning Strategies and Learning to Learn*. *Encyclopedia of Education*, hal. 398.

¹⁶ Slavin (2009). *Educational Psychology*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall, Inc., hal. 376; Danim (2003). *Agenda Pembaharuan Sistem Pendidikan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, hal. 49.

¹⁷ Glynn, dkk., (2005). *Motivation to Learn in General Education Programs*. *The Journals of General of Education*, hal. 150.

¹⁸ McCombs & Marzano (1990). *Putting the Self in Self Regulated Learning: the Self as Agent in Integrating Skill and Will*. *Educational Psychologist*, hal. 51; Murphy & Alexander (2000). *A Motivated Exploration of Motivation Terminology*. *Contemporary Educational Psychology*, hal. 3.

dasar regulasi diri mentransformasikan kemampuan-kemampuan mentalnya menjadi keterampilan-keterampilan dan strategi akademik¹⁹.

Dalam tulisan ini akan dikaji tentang bagaimana peran penting strategi belajar berdasar regulasi diri sehingga dapat meningkatkan prestasi belajar.

B. Belajar berdasar Regulasi Diri

1. Pengertian Belajar berdasar Regulasi Diri

Belajar berdasar regulasi diri menggarisbawahi pentingnya otonomi dan tanggung jawab pribadi dalam kegiatan belajar. Dalam proses pembelajaran, siswa yang belajar berdasar regulasi diri membangun tujuan-tujuan belajar, mencoba memonitor, meregulasi, dan mengontrol kognisi, motivasi, dan perilakunya untuk mengontrol tujuan-tujuan yang telah dibuat²⁰.

Zimmerman dan Martinez-Pons²¹ mendefinisikan belajar berdasar regulasi diri sebagai tingkatan dimana partisipan secara aktif melibatkan metakognisi, motivasi, dan perilaku dalam proses belajar. Belajar berdasar regulasi diri juga didefinisikan sebagai bentuk belajar individual dengan bergantung pada motivasi belajar mereka, secara otonomi mengembangkan pengukuran (kognisi, metakognisi, dan perilaku), dan memonitor kemajuan belajarnya²². Pintrich dan DeGroot²³ mengungkapkan bahwa terdapat tiga hal penting dalam belajar berdasar regulasi diri yaitu: (a) strategi metakognisi dalam merencanakan, memonitor, dan memodifikasi kognisi; (b) mengelola dan mengontrol usaha untuk melaksanakan tugas-tugas akademis; dan (c) strategi kognitif yang digunakan untuk berpikir, mengingat, dan memahami materi yang telah dipelajari.

Belajar berdasar regulasi diri mengintegrasikan banyak hal tentang belajar efektif. Pengetahuan, motivasi, dan disiplin diri atau *volition* (kemauan-diri) merupakan faktor-faktor penting yang dapat mempengaruhi

¹⁹ Zimmerman (2002). *Becoming a Self Regulated Learner: An Overview. Theory into Practice*, hal. 64.

²⁰ Valle, dkk. (2008). Self-regulated profiles and academic achievement. *Psicothema*, hal. 724.

²¹ Dalam *Becoming a Self-Regulated Learner. Which are the key subprocesses? Contemporary Educational Psychology*, 1986, hal. 307.

²² Baumert, dkk. (2002). *Self Regulated Learning as Cross Cultural Concept*. <http://www.mpib-berlin.mpg.de/pisa/pdfs/CCengl.pdf>.

²³ Dalam *Motivational and Self Regulated Learning Component of Classroom Academic Performance. Journal of Educational Psychology* (1990), hal. 715.

belajar berdasar regulasi diri²⁴. Pengetahuan yang dimaksudkan adalah pengetahuan tentang dirinya sendiri, subjeknya, tugasnya, strategi untuk belajar, dan konteks-konteks pembelajaran yang akan digunakannya. Siswa-siswa yang belajar berdasar regulasi diri dapat diistilahkan sebagai siswa 'ahli'. Siswa ahli mengenal dirinya sendiri dan bagaimana mereka belajar dengan sebaik-baiknya. Mereka mengetahui gaya pembelajaran yang disukainya, apa yang mudah dan sulit bagi dirinya, bagaimana cara mengatasi bagian-bagian sulit, apa minat dan bakatnya, dan bagaimana cara memanfaatkan kekuatan/kelebihannya²⁵. Mereka juga tahu subjek yang sedang dipelajarinya; semakin banyak subjek yang mereka pelajari semakin banyak pula yang mereka ketahui, serta semakin mudah untuk belajar lebih banyak²⁶. Mereka mungkin mengerti bahwa tugas belajar yang berbeda memerlukan pendekatan yang berbeda pula. Merupakan menyadari bahwa belajar seringkali terasa sulit dan pengetahuan jarang yang bersifat mutlak; biasanya ada banyak cara yang berbeda untuk melihat masalah dan ada banyak macam solusi²⁷.

Siswa yang belajar berdasar regulasi diri bukan hanya tahu tentang apa yang dibutuhkan oleh setiap tugas, tetapi mereka juga dapat menerapkan strategi yang dibutuhkan. Mereka dapat membaca secara sekilas ataupun secara seksama. Mereka dapat menggunakan berbagai strategi ingatan atau mengorganisasikan materinya. Ketika mereka menjadi lebih *knowledgeable* (memiliki/menunjukkan banyak pengetahuan, kesadaran, atau inteligensi) di suatu bidang, mereka menerapkan banyak strategi secara otomatis. Alhasil, mereka telah menguasai sebuah repertoar strategi dan taktik pembelajaran yang besar dan fleksibel²⁸.

2. Dimensi Belajar Berdasar Regulasi Diri

Zimmerman²⁹ mengungkapkan adanya empat dimensi dalam belajar berdasar regulasi diri yaitu motivasi, metode belajar, hasil kinerja, dan lingkungan.

²⁴ Op.cit., Woolfolk, 2008, hal. 551.

²⁵ Ibid, hal. 590.

²⁶ Alexander (2006). *Psychology in Learning and Instruction*. Upper Saddle River. N.J: Merrill/Prentice Hall, hal. 129.

²⁷ Pressley (1995). More About the Development of Self Regulation Complex, Long Term, and Thoroughly Social. *Educational Psychologist*, hal. 207.

²⁸ Op.cit Woolfolk, 2008, hal. 550.

²⁹ Dikutip oleh Elliot, dkk. (1999). *Educational Psychology: Effective Teaching Effective Learning*. New York: McGraw-Hill Book Company, hal. 273.

a. Motivasi (*motivation*)

Motivasi merupakan inti dari belajar berdasar regulasi diri, dimana melalui motivasi siswa mau mengambil tindakan dan tanggung jawab atas kegiatan belajar yang dia lakukan³⁰. Motivasi merupakan alasan atau dasar bagi segala tindakan siswa dalam kegiatan belajar. Byrnes³¹ mendefinisikan motivasi sebagai suatu konstruk yang digunakan untuk menjelaskan prakarsa, arahan, dan intensitas dari perilaku individual. Berdasarkan definisi ini dapat dinyatakan bahwa motivasi merupakan konstruk yang memprakarsai dan mengarahkan perilaku yang bersumber dari dalam diri siswa sendiri. Motivasi dalam belajar berdasar regulasi diri diwujudkan dalam bentuk pembuatan keputusan untuk berpartisipasi³².

Proses-proses regulasi diri (*self regulatory process*) yang dapat meningkatkan motivasi dalam belajar berdasar regulasi diri meliputi efikasi diri (*self efficacy*), tujuan pribadi (*self goals*), nilai, dan atribusi. Efikasi diri (*self efficacy*) mengacu pada keyakinan (*belief*) siswa bahwa dia dapat mengadakan beberapa kontrol pada suatu peristiwa yang mempengaruhi kehidupannya³³. Efikasi diri merupakan kunci bagi kompetensi manusia³⁴. Kemampuan yang dimiliki siswa tanpa didukung oleh adanya keyakinan akan kemampuannya maka dia akan meragukan kemampuannya sendiri, begitu pula sebaliknya dengan keyakinan akan kemampuannya, maka akan meningkatkan keyakinan atau kepercayaan dirinya dalam melaksanakan suatu tugas. Efikasi diri berpengaruh terhadap tiga perilaku yakni pilihan, usaha, dan kemauan (termasuk penolakan)³⁵.

³⁰ Smith (2001). *Understanding Self Regulated Learning and Its Implications for Accounting Educators and Research. Issues in Accounting Education*, hal. 663.

³¹ Byrnes (1996). *Cognitive Development and Learning in Instructional Contexts*. Boston: Allyn&Bacon, hal. 227.

³² Zimmerman (1999). *Acquiring Writing Revision Skill, Shifting from Process Goals to Outcome Self Regulatory Goals. Journal of Educational Psychology*, hal. 273.

³³ Bandura (1997). *Self Efficacy: The Exercise of Control*. New York: Freeman, hal. 25.

³⁴ Ibid, hal. 37.

³⁵ Ibid, hal. 38.

Faktor lain untuk meningkatkan motivasi dalam belajar berdasar regulasi diri adalah adanya tujuan (*goals*). Tujuan (*goals*) membimbing usaha siswa untuk bertindak dalam arah tertentu dan berguna sebagai kriteria untuk evaluasi diri³⁶. Pada dasarnya orientasi tujuan meliputi orientasi tujuan belajar (*a learning goal orientation*) dan orientasi tujuan kinerja (*a performance goal orientation*)³⁷. Individu dengan orientasi tujuan belajar (*a learning goal orientation*) ditandai dengan keyakinan bahwa kompetensi dapat dikembangkan, menilai kompetensi dalam kaitannya dengan kemampuan sebelumnya, dan memilih serta bertahan pada tuntutan tugas. Berbeda dengan hal tersebut, individu dengan orientasi tujuan kinerja ditandai dengan keyakinan bahwa kompetensi itu tidak mudah diubah atau dikembangkan, mengevaluasi kompetensinya dalam kaitannya dengan kompetensi orang lain (menilai kompetensinya dengan membandingkan kompetensinya dengan kompetensi orang lain); dan memilih tugas yang mana dia bisa mengembangkan kompetensinya dan menghindari kegagalan. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa siswa dengan orientasi tujuan belajar memiliki motivasi yang lebih tinggi daripada siswa dengan orientasi tujuan kinerja³⁸. Oleh karena itu seorang belajar

³⁶ Schwartz, dkk. (2001). Two Wrong May Make a Right if They Argue Together. *Cognition and Instruction*, hal. 461.

³⁷ Ini dinyatakan oleh Dweck dalam Steele-Johnson, dkk (2000). Goal Orientation and Task Demand Effects on Motivation, Affect, and Performance. *Journal of Applied Psychology*, hal. 724.

³⁸ Ames & Archer (1988). Achievement Goals in the Classroom: Students' Learning Strategies and Motivation Process. *Journal of Educational Psychology*, hal. 206; Barron & Harackiewicz (2001). Achievement Goals and Optimal Motivation. Testing Multiple Goals Models. *Journal of Personality and Social Psychology*, hal. 706; Cordova & Lepper (1996). Intrinsic Motivation and the Process of Learning: Beneficial Effects of Contextualization, Personalization, and Choice. *Journal of Educational Psychology*, hal. 715; Erez & Judge (2001). Relationship of Core Self Evaluations to Goal Setting, Motivation, and Performance. *Journal of Applied Psychology*, hal. 361; Frayne & Geringer (2000). Self Management Training for Improving Job Performance: A Field Experiment Involving Salepeople. *Journal of Educational Psychology*, hal. 361; Guthrie, dkk (2000). Effects of Integrated Instruction on Motivation and Strategy Use in Reading. *Journal of Educational Psychology*, hal. 316; Harackiewicz, dkk (2001). Revision of Achievement Goal Theory: Necessary and Illuminating. *Journal of Educational Psychology*, hal. 562; Klein (1999). Goal Commitment and Goal

berdasar regulasi diri lebih berfokus pada orientasi tujuan belajar dan bukannya berorientasi tujuan kinerja³⁹.

Nilai (*value*) berkaitan dengan tujuan siswa terhadap tugas yang dihadapinya dan keyakinannya mengenai pentingnya dan minat suatu tugas bagi dirinya. Oleh beberapa ahli seperti Pintrich dan Degrot memandang bahwa nilai merupakan salah satu komponen dari motivasi. Nilai dalam hal ini dipandang sebagai alasan ('mengapa') dalam mengerjakan suatu tugas. Contoh bentuk butir pernyataan yang menunjukkan suatu nilai adalah 'memahami suatu pelajaran adalah sesuatu yang penting bagi saya'⁴⁰.

Atribusi (*attribution*) adalah cara seseorang memandang penyebab (*causes*) dari suatu hasil. Atribusi dalam konteks perilaku berprestasi dikembangkan oleh Weiner. Menurut Durkin⁴¹ ketika individu mencoba menjelaskan suatu kegagalan atau kesuksesan, individu sering mengatribusikannya pada salah satu atau lebih dari empat penyebab: kemampuan (*ability*), usaha (*effort*), tingkat kesulitan tugas (*task difficulty*), atau keberuntungan (*lucky*). Keempat atribusi tersebut dikategorikan kedalam tiga dimensi. Dimensi pertama adalah internal-eksternal (*internally-externally*); dimensi internal terjadi karena kemampuannya, begitu pula sebaliknya pada dimensi eksternal. Dimensi kedua adalah stabilitas (*stability*); apakah hasil yang dicapai sudah biasa dicapai (stabil) atau tidak biasa dicapai (tidak stabil)? Dimensi terakhir adalah dapat-tidaknya dikontrol (*controllability*); dapat-

Setting Process: Conceptual Clarification and Empirical Synthesis. *Journal of Applied Psychology*, hal. 855; Solmon (1996). Impact of Motivational Climate on Students' Behaviors and Perceptions in a Physical Educational Setting. *Journal of Educational Psychology*, hal. 731; VandeWalle, dkk (2001). The Role Goal Orientation Following Performance Feedback. *Journal of Applied Psychology*, hal. 629.

³⁹ Op.cit, Smith, 2001, hal. 231.

⁴⁰ Pintrich & De Groot (1990). Motivational and Self Regulated Learning Component of Classroom Academic Performance. *Journal of Educational Psychology*, hal. 715; Rao & King (1999). Confirmatory, Analysis of Chinese Version of Motivated Learning Strategies in Math Class. *Educational and Psychological Measurement*, hal. 1016.

⁴¹ Durkin (1995). *Developmental Social Psychology: from Infancy to Old Age*. Cambridge: Blackwell Publishers Inc., hal.335.

kah saya belajar dengan giat (dapat dikontrol) atau saya sakit sebelum ujian (tidak dapat dikontrol)?

b. Metode Belajar

Persyaratan tugas dari dimensi metode adalah memilih metode yang tepat untuk meningkatkan kualitas belajarnya⁴². Atribut belajar berdasar regulasi diri dari dimensi metode ini adalah terjadinya perilaku siswa yang menjadi terencana dan terotomatisasi. Terencana karena perilaku siswa yang melaksanakan *self-regulated learning* memiliki tujuan dan kesadaran diri yang jelas. Terotomatisasi karena penggunaan metode belajar yang tepat dan dilakukan secara berulang-ulang menjadi kebiasaan bagi dirinya. Metode yang dimaksud di sini dalam berbagai penelitian disebut juga strategi belajar (*learning strategies*). Strategi belajar meliputi pendekatan *rehearsing*, *elaborating*, *modelling*, dan *organizing*⁴³.

- 1) Mengulang-ulang (*rehearsal*), adalah proses mengulang-ulang informasi oleh individu yang bersangkutan untuk membantu mengingat informasi⁴⁴. Menurut model pemrosesan informasi (*information processing model*) individu dalam mengingat dan menyimpan suatu informasi melalui beberapa tahap. Proses masuknya informasi tersebut dimulai dari indera (mata, telinga, kulit, dan indera lainnya); setelah indera menerima informasi, informasi tersebut diteruskan kedalam proses kognitif; dalam proses kognitif informasi memasuki penyimpanan informasi jangka pendek (*short term store/STS*) kemudian informasi tersebut memasuki penyimpanan informasi jangka panjang (*long term store/LTS*); dalam proses tersebut tidak semua informasi

⁴² Zimmerman (1999). Acquiring Writing Revision Skill, Shifting from Process Goals to Outcome Self Regulatory Goals. *Journal of Educational Psychology*, hal. 273.

⁴³ Purdie, dkk., 2002. A Review of the Research on Interventions for Attention Deficit Hyperactivity Disorder: What Works Best? *Review of Educational Research*, hal. 87; Howard-Rose & Winne (1993). Measuring Concept and Sets of Cognitive Process in Self Regulated Learning. *Journal of Educational Psychology*, hal. 591; Smith, dkk (2001). *Natural Classroom Assessment: Designing Seamless Instruction and Assessment*. Thousand Oaks, CA: Corwin Press, hal.224.

⁴⁴ Anderson, dkk. (1997). Canonical and Sociocultural Approaches Research and Reform in Science Education: the Story of Juan and His Group. *The Elementary School Journal*, hal. 214 & 234.

dapat memasuki LTS, banyak informasi yang hilang selama dalam proses masuk ke LTS⁴⁵. Proses *rehearsal* dilakukan sebelum informasi memasuki LTS.

- 2) Elaborasi (*elaborating*) adalah tipe enkoding informasi yang dilakukan dengan menghubungkan antara informasi yang baru dengan informasi yang telah disimpan dalam memori jangka panjang (*long term store*)⁴⁶. Strategi kognitif ini berguna bagi siswa untuk mengintegrasikan dan menghubungkan informasi yang baru dengan pengetahuan yang telah dimiliki sebelumnya, dan juga memudahkan siswa untuk *me-recall* informasi yang telah disimpannya dalam memori jangka panjang. Strategi elaborasi dapat dilakukan dengan membuat rangkuman, menciptakan analog atau metafora, membuat parafrase, dan membuat generalisasi.
- 3) Pengorganisasian (*organizing*). Pada dasarnya pengorganisasian tidak jauh berbeda dengan elaborasi. Dalam pengorganisasian individu juga berusaha membuat struktur atas informasi yang dimilikinya dan biasanya ini dilakukan dengan menghubungkan pengetahuan dan informasi yang telah dimilikinya. Piaget⁴⁷ menjelaskan bahwa konsep organisasi (*organization*) mengacu pada hubungan antara struktur kognisi. Pengorganisasian ini dapat dilakukan dengan membuat catatan spasial, membuat grafik, membuat *outline*, memilih ide pokok dari suatu bacaan.
- 4) Peniruan (*modelling*). Istilah ini muncul dari teori belajar sosial (*social learning theories*) dimana menurut teori tersebut perilaku dan cara berpikir seseorang akan berubah melalui observasi dan interaksi dengan lingkungan sosial⁴⁸. Model adalah seorang yang perilakunya merupakan stimulus

⁴⁵ McCown, dkk. (1996). *Educational Psychology: A Learning-Centered Approach to Classroom Practice*. Second Edition. Needham Heights, Massachusetts: Allyn&Bacon A. Simon & Schuster Company, hal 206-207.

⁴⁶ Ibid, hal. 214.

⁴⁷ Piaget (1999). *Sociological Studies*. New York: Routledge, hal. 85.

⁴⁸ Op cit., McCown, dkk. (1996), hal. 245.

untuk belajar, sedangkan pengamat adalah siswa yang mengamati perilaku dari model untuk ditiru. Seorang guru dalam konteks pendidikan di kelas hendaknya menjadi model dalam belajar, berpikir, dan mengatur strategi bagi siswa⁴⁹. Disamping itu, siswa yang merupakan sebaya bagi siswa lainnya juga dapat secara efektif dalam mendukung kegiatan belajar.

Howard-Rose & Winne⁵⁰ menjelaskan bahwa proses kognitif dalam *self regulated learning* terdiri atas dua proses yakni proses pencarian (*acquisition process*) dan proses transformasi (*transformation process*). Proses pencarian meliputi *attending*, mengulang-ulang (*rehearsing*), memantau (*monitoring*), dan merencanakan strategi (*strategic planning*); sedangkan proses transformasi meliputi pemilihan (*selecting*), menghubungkan (*connecting*), dan merencanakan taktik (*tactical planning*). *Attending*, yang dilakukan dalam proses ini adalah menerima dan mengikuti stimuli atau rangsang yang datang; *Rehearsal* (mengulang-ulang), yang dilakukan dalam proses ini adalah mengulang-ulang informasi; *Monitoring* (memantau), yang dilakukan dalam proses ini adalah: cek pribadi (*self checking*) tingkat umum pemahaman; berkesinambungan mengikuti rangsang dan transformasi khusus seperti menyimpulkan bahan-bahan tugas, menghubungkan-butir informasi; *Strategic planning* (merencanakan strategi), yang dilakukan dalam proses atau kegiatan merencanakan strategi meliputi: meng-*overview* tugas, mengases tujuan batasan, dan sumber yang diperlukan untuk mengerjakan atau menyelesaikan tugas, mempresentasikan informasi secara sistematis, dan mencari sumber dari luar yang diperlukan.

Adapun proses transformasi meliputi memilih, menghubungkan, dan merencanakan taktik. *Selecting* (memilih), yang dilakukan dalam proses ini meliputi: memilih rangsang yang ada dan memilih informasi yang relevan dan yang tidak relevan; *Con-*

⁴⁹ Op cit., Elliot (1999), hal. 290; Smith (2001), hal. 211.

⁵⁰ Op cit, Howard-Rose & Winne (1993), hal. 604; Kerlin (1992). *Cognitive Engagement Style, Self Regulated Learning and Cooperative Learning*. http://www.self_reg_learn.html.

necting (menghubungkan), yang dilakukan dalam proses ini adalah mencari pengetahuan yang dikenal (*familiar knowledge*), mengaitkan pengetahuan utama dengan informasi yang datang, dan membuat hubungan atau menarik kesimpulan dari bahan-bahan tugas; *Tactical planning* (merencanakan taktik), yang dilakukan dalam proses ini adalah mengorganisasikan dampak dari tugas atau kinerja rutin.

c. Hasil Kinerja (*performance*)

Siswa yang menggunakan metode *self regulated learning* memiliki kesadaran terhadap hasil kinerjanya. Mereka dapat merencanakan tingkat prestasinya berdasarkan kinerja yang direncanakan. Ada beberapa proses dalam *self regulated learning* yang perlu dilakukan berkaitan dengan dimensi hasil kinerja yakni:

- 1) Pemantauan diri (*self monitoring*), proses dimana seseorang merekam kemajuannya dalam mencapai tujuan yang dikehendaki⁵¹. Kegiatan pemantauan diri memungkinkan individu untuk memperoleh data mengenai kemajuan yang telah dicapai dalam rangka mencapai tujuan yang telah direncanakannya. Data hasil pemantauan diri inilah yang sangat berguna untuk bahan penilaian diri. Proses pemantauan diri juga berguna untuk meningkatkan motivasi siswa untuk belajar⁵². Pemantauan diri dapat dilakukan dengan pengamatan dan perekaman perilakunya. Penilaian diri (*self judgement*). Penilaian diri adalah membandingkan kinerja dengan tujuan yang terdekat yang ingin dicapai dan efikasi diri untuk mencapainya⁵³.
- 2) Kontrol tindakan. Ini dilakukan dalam *self regulated learning* agar perilakunya senantiasa terarah pada tujuan yang hendak dicapai. Kuhl⁵⁴ menjelaskan bahwa terdapat enam strategi yang dapat dilakukan dalam mengontrol tindakan

⁵¹ Frayne & Geringer (2000). Self Management Training for Improving Job Performance: A Field Experiment Involving Salepeople. *Journal of Educational Psychology*, hal. 362.

⁵² Op cit., Kuiper (2002), hal 78-80.

⁵³ Ibid, hal. 78.

⁵⁴ Dalam Baumert, dkk. (2002). *Self Regulated Learning as Cross Cultural Concept*. <http://www.mpib-berlin.mpg.de/pisa/pdfs/CCEngl.pdf>.

yaitu:

- a) Kontrol perhatian (*attention control*) yaitu aktif mengarahkan perhatian pada informasi yang sesuai dengan tujuan (perhatian selektif).
 - b) Kontrol enkoding (*encoding control*), dimana informasi yang dihubungkan dengan intensi saat ini dikaji dalam proses yang lebih dalam.
 - c) Kontrol emosional (*emotional control*): mempengaruhi kondisi emosi untuk merealisasikan suatu tindakan
 - d) Kontrol lingkungan: memodifikasi lingkungan seseorang supaya mendukung pemeliharaan intensi.
 - e) Kontrol pemrosesan informasi (*information processing control*): menghindari pembuatan pertimbangan tindakan yang terlalu lama.
 - f) Mengatasi kegagalan (*coping failure*): mengambil jarak dengan tujuan yang tidak dapat dicapai.
- d. Lingkungan (*environment*)
- Tugas yang dipersyaratkan berkaitan dengan lingkungan adalah mengontrol lingkungan fisik. Atribut *self regulation* yang terdapat pada siswa yang melakukan *self regulated learning* berkaitan dengan dimensi lingkungan adalah adanya sensitivitas siswa terhadap lingkungan (termasuk lingkungan sosial) dan sumber daya (*resource*) yang terdapat di sekitarnya. Berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengenali sumber daya yang terdapat pada lingkungan, Zimmerman⁵⁵ menggunakan istilah '*resourcefulness*' yang mengacu pada kemampuan untuk mengontrol lingkungan fisik di sekitarnya dalam hal membatasi distraksi yang mengganggu kegiatan belajar, dan secara sukses mencari dan menggunakan referensi dan keahlian yang diperlukan untuk menguasai apa yang dipelajari. *Resourcefulness* ditandai dengan adanya keaktifan siswa dalam mencari informasi, mengorganisir lingkungan, dan meminimalisir distraktor⁵⁶. Bentuk proses

⁵⁵ Smith, dkk (2001). *Natural Classroom Assessment: Designing Seamless Instruction and Assessment*. Thousand Oaks, CA: Corwin Press, hal. 761.

⁵⁶ Op cit., Smith (2001), hal. 762.

regulasi diri yang berkaitan dengan aspek lingkungan adalah menstruktur lingkungan (*environmental structuring*) dan mencari bantuan (*help seeking*). Menstruktur lingkungan berkaitan dengan kegiatan menciptakan lingkungan belajar yang dapat mendukung terlaksananya kegiatan belajar secara optimal. Penciptaan lingkungan belajar tidak hanya dilakukan di sekolah saja, tetapi juga perlu dilakukan di rumah atau di tempat lain dimana di tempat itu kegiatan belajar dapat dilaksanakan. Pengaruh lingkungan fisik terhadap proses belajar diantaranya ditunjukkan oleh penelitian Sommer⁵⁷ bahwa siswa yang duduk secara langsung di depan instruktur berpartisipasi paling optimal daripada siswa yang lain yang duduk di belakangnya.

Siswa yang melaksanakan *self regulated learning* tidak selalu menguasai materi pelajaran secara sempurna. Apabila hal tersebut terjadi maka perlu untuk mencari bantuan (*help seeking*) kepada orang lain dan sumber-sumber lainnya. Zimmerman⁵⁸ mengidentifikasi beberapa pihak yang dapat dirujuk untuk mencari bantuan yakni teman sebaya, guru, dan orang dewasa lainnya. Madden (2000: 267) mengajukan bahwa selain manusia ada beberapa sumber yang dapat dirujuk ketika siswa mengalami hambatan dalam belajar yakni internet dan perpustakaan. Ryan dan Pintrich⁵⁹ membedakan perilaku mencari bantuan (*help seeking*) ini menjadi dua yakni *avoidance help seeking* dan *adaptive help seeking*. *Avoidance help seeking* terjadi ketika seseorang memerlukan bantuan tetapi mereka tidak mau mencari bantuan, tetapi mereka hanya meniru pekerjaan orang lain tanpa memahami permasalahannya. *Adaptive help seeking* berkaitan dengan siswa yang meminta bantuan atau petunjuk mengenai solusi dari suatu masalah seperti klarifikasi masalah.

⁵⁷ Dalam Trainin & Swanson (2005). *Cognition, Metacognition, and Achievement of College Student with Learning Disabilities. Learning Disability Quarterly*, hal. 261-272.

⁵⁸ Zimmerman (1986). *Becoming a Self-Regulated Learner. Which are the key subprocesses? Contemporary Educational Psychology*, hal. 313.

⁵⁹ Dalam Should I Ask for Help? The Role of Motivation an Attitude in Math Class (1997). *Journal of Educational Psychology*, hal. 239.

3. Karakteristik Peserta Didik yang Belajar berdasar Regulasi Diri
- Peserta didik yang telah terbiasa melakukan belajar berdasar regulasi diri memiliki beberapa karakteristik. Paris dan Winograd⁶⁰ (2002) menjabarkan bahwa karakteristik yang paling pokok dari peserta didik yang belajar berdasar regulasi diri ada tiga yakni kesadaran terhadap pikirannya, menggunakan strategi, dan motivasi yang tinggi.
- a. Kesadaran terhadap pikiran (*awareness of thinking*). Kesadaran ini berkaitan dengan kesadaran mengenai cara berpikir yang efektif dan analisis yang sesuai dengan kebiasaan berpikirnya. Falvell dan Brown memandang kemampuan ini sebagai kemampuan metakognisi, yang berkaitan dengan berpikir mengenai cara berpikir. Corno⁶¹ menyebutkan bahwa strategi metakognisi meliputi: perhatian (konsentrasi) dan pengontrolan dalam enkoding; selektif dalam enkoding (memberi perhatian kepada hal-hal yang penting); pengontrolan pemrosesan informasi; pengontrolan motivasi; pengontrolan emosi; dan pengontrolan lingkungan. Pemahaman mengenai metakognisi yang baik akan mendukung siswa yang melaksanakan pengelolaan diri dalam belajar dalam memilih metode belajar yang tepat, yang sesuai dengan dirinya. Pandangan tersebut selaras dengan pandangan Bandura⁶² bahwa pengelolaan diri berkaitan dengan tiga proses yang saling berhubungan yakni observasi diri, evaluasi diri, dan reaksi diri.
 - b. Menggunakan strategi (*using strategies*). Karakteristik ini berkaitan dengan pemahaman siswa terhadap strategi dalam belajar, mengontrol emosi, mencapai tujuan, dan lain-lain. Strategi yang dapat digunakan dalam *self regulated learning* antara lain *rehearsing*, *elaborating*, *organizing*, dan *modelling* (lihat pada pembahasan 'dimensi *self regulated learning*'). Paris dan Winograd⁶³ menjelaskan bahwa ada tiga aspek metakognisi yang penting yang

⁶⁰ Dalam *The Role of Self Regulated Learning in Contextual Teaching: Principle and Practices for Teacher Preparation* (2002). http://www.contextual.org/does/10_PAR1.pdf.

⁶¹ Dalam Kerlin (1992). *Cognitive Engagement Style, Self Regulated Learning and Cooperative Learning*. http://www.self_reg_learn.html.

⁶² Op cit., dalam Paris & Winograd, 2002, hal. 224.

⁶³ Op cit, dalam Paris & Winograd (2002), hal. 225.

berkaitan dengan penggunaan strategi yakni pengetahuan deklaratif (strategi apa itu?), pengetahuan prosedural (bagaimana strategi itu diterapkan?), pengetahuan prosedural (bagaimana strategi itu diterapkan?), dan pengetahuan kondisional (kapan dan kenapa strategi itu dilaksanakan?). Penggunaan strategi yang tepat atau sesuai dengan jenis pengetahuan yang dipelajari dapat meningkatkan fungsi pribadi, kinerja perilaku akademis, dan lingkungan belajar.

- c. Motivasi yang kuat (*sustained motivation*). Motivasi yang menjadi karakteristik yang ketiga karena dalam *self regulated learning* siswa memerlukan motivasi yang kuat. Demikian pula dengan ketidakberdayaan yang dipelajari (*learned helplessness*) juga tidak akan terjadi apabila siswa memiliki motivasi yang kuat.

4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Belajar berdasar Regulasi Diri
Belajar berdasar regulasi diri didasari oleh asumsi teori triadik resiprokalitas. Menurut teori ini perilaku terjadi karena ada tiga determinan yang saling berkaitan yakni diri (*self*), perilaku (*behavior*), dan lingkungan (*environment*)⁶⁴. Berkaitan dengan hal ini maka faktor-faktor yang mempengaruhi belajar berdasar regulasi diri berasal dari tiga determinan ini. Zimmerman menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi belajar berdasar regulasi diri sebagai berikut⁶⁵:

- a. Faktor personal

Termasuk dalam hal ini adalah pengetahuan siswa, proses metakognisi, tujuan yang hendak dicapai, dan afeksi. Paris dan Winograd membagi pengetahuan menjadi tiga yakni pengetahuan deklaratif, pengetahuan prosedural, dan pengetahuan kondisional⁶⁶. Menurut Zimmerman, dari ketiga jenis pengetahuan itu yang merupakan pengetahuan bagi siswa yang belajar berdasar regulasi diri adalah pengetahuan prosedural dan penge-

⁶⁴ Bandura (1997). *Self Efficacy: The Exercise of Control*. New York: Freeman, hal. 6.

⁶⁵ Zimmerman (1986). *Becoming a Self-Regulated Learner*. Which are the key subprocesses? *Contemporary Educational Psychology*, hal. 307; Kuiper (2002). Enhancing Metacognition Through the Reflective Use of Self Regulated Learning Strategies. *Journal of Continuing Education in Nursing*, hal. 78-87.

⁶⁶ Paris & Winograd (2002). *The Role of Self Regulated Learning in Contextual Teaching: Principle and Practices for Teacher Preparation*. http://www.contextual.org/does/10_PAR1.pdf.

tahuan kondisional, sedangkan pengetahuan deklaratif dan pengelolaan diri bersifat interaktif⁶⁷. Ini artinya, dengan semakin baiknya pengetahuan prosedural (yakni mengkomposisikan tugas untuk mencapai tujuan jangka pendek) dan pengetahuan kondisional (yakni menggunakan strategi yang tepat untuk memfasilitasi penyelesaian tugas), maka siswa yang belajar berdasar regulasi diri akan dapat mencapai tujuannya.

Metakognisi mengacu pada proses pembuatan keputusan yang mengatur pemilihan dan penggunaan bentuk pengetahuan. Semakin matang seseorang dalam menggunakan bentuk pengetahuan (yang meliputi pengetahuan deklaratif, prosedural, dan kondisional) maka semakin matang perilakunya dalam membuat perencanaan dalam belajar berdasar regulasi diri. Pembuatan perencanaan yang matang ini penting sekali karena perencanaan ini mendasari perencanaan jenis lingkungan yang digunakan dalam belajar, penyusunan tujuan, persepsi mengenai efikasi, penggunaan pengetahuan deklaratif dan prosedural, kondisi afeksi, dan hasil kontrol perilaku.

Tujuan berpengaruh terhadap belajar berdasar regulasi diri dalam hal realistis-tidaknya tujuan yang hendak dicapai. Tujuan yang tidak realistis dan memungkinkan untuk dicapai serta tidak terlalu mudah atau terlalu sukar akan membuat seseorang termotivasi untuk mencapainya.

Pengaruh kondisi afeksi terhadap belajar berdasar regulasi diri adalah berdasarkan penelitian Bandura dimana keadaan cemas menghalangi dan mengganggu proses metakognisi dan proses pengontrolan perilaku.

b. Faktor perilaku

Hal yang termasuk dalam faktor perilaku meliputi observasi diri (*self observation*), penilaian diri (*self judgement*), dan reaksi diri (*self reaction*). Observasi diri mengacu pada respon siswa yang berkaitan dengan pemantauan perilakunya secara sistematis. Pentingnya observasi diri dapat dipahami berdasarkan penelitian Schunk⁶⁸ bahwa anak yang menggunakan observasi diri memiliki

⁶⁷ Op cit., Zimmerman (1986), hal. 334.

⁶⁸ Op cit., Zimmerman (1986), hal. 334.

efikasi diri 116% lebih tinggi, 129% lebih terampil, dan 65% lebih terkonsentrasi pada tugas daripada siswa yang tidak melaksanakan observasi diri.

Penilaian diri mengacu pada respon siswa yang berkaitan dengan perbandingan secara sistematis terhadap kinerja mereka dengan standar tujuan. Siswa yang melaksanakan 'penilaian diri' memiliki kinerja yang lebih tinggi, efikasi diri yang lebih baik, dan kesadaran yang lebih baik. Siswa yang bereaksi positif terhadap kinerjanya maka akan dapat meningkatkan kinerjanya.

c. Faktor lingkungan

Lingkungan berpengaruh terhadap kegiatan belajar seseorang. Lingkungan belajar yang kondusif akan membuat siswa yang melaksanakan *self regulated learning*, dan sebaliknya pada lingkungan yang kurang kondusif akan membuat kesulitan berkonsentrasi dalam mengerjakan tugas-tugasnya. Hasil penelitian terhadap siswa *gifted* dan *ungifted* yang dilakukan Munandar menunjukkan bahwa lingkungan belajar di rumah sangat mempengaruhi dimilikinya *self regulated learning* dan dapat berdampak pada meningkatnya prestasi belajar⁶⁹.

C. Prestasi Belajar

Belajar merupakan perubahan yang relatif permanen dalam bentuk perilaku, atau perilaku potensial yang merupakan hasil dari pengalaman dan tidak dapat diatribusikan pada kondisi tubuh yang temporer seperti sakit, mabuk, lelah, dan lain-lain⁷⁰. Belajar merupakan sebuah proses yang terdiri atas masukan (*input*), proses (*process*), dan keluaran (*output*). Masukan (*input*) berupa perilaku individu sebelum belajar, proses (*process*) berupa kegiatan belajar yang terdiri dari pengalaman, praktik, dan latihan; sedangkan keluaran (*output*) berupa perubahan perilaku yang dihasilkan setelah proses belajar dilaksanakan⁷¹. Berbagai bentuk perilaku yang diharapkan muncul

⁶⁹ Munandar, dkk. (2009). Hubungan antara Pengaturan diri dalam Belajar, Self Efficacy, Lingkungan Belajar di Rumah, dan Inteligensi dengan Prestasi Belajar. *Gifted Review Jurnal Keberbakatan dan Kreativitas*, hal. 13-25.

⁷⁰ Hergenhahn & Olsen (2007). *An Introduction to Theories of Learning*. New Jersey: Prentice Hall International, Inc., hal 111.

⁷¹ Op cit, Syah (2001), hal 49; Slavin (2009), hal. 197.

pada peserta didik setelah mengikuti kegiatan belajar merupakan tujuan dari kegiatan belajar. Elliot mengungkapkan adanya tiga istilah yang perlu dibedakan kaitannya dengan tujuan belajar yakni tujuan (*goals*), objektif (*objective*), dan hasil belajar (*learning outcome*). Tujuan (*goals*) berkaitan dengan tujuan umum yang diidentifikasi menjadi prioritas bagi pendidikan seperti belajar membaca, menulis, dan menghitung. Objektif (*objective*) berkaitan dengan hasil instruksional yang menggambarkan tingkatan belajar siswa seperti menggunakan program komputer olah kata; dan hasil belajar (*learning outcome*) merupakan hasil instruksional yang dinyatakan dalam bentuk perilaku spesifik siswa seperti dapat meng-*insert* dan menghapus material dengan menggunakan perintah computer dengan benar⁷².

Prestasi belajar menunjukkan pada kinerja belajar seseorang yang umumnya ditunjukkan dalam bentuk nilai rata-rata yang diperoleh. Nilai rata-rata selanjutnya dimunculkan (diantaranya) dalam bentuk indek prestasi kumulatif (IPK) pada mahasiswa. Prestasi belajar terwujud karena adanya perubahan selama beberapa waktu yang tidak disebabkan oleh pertumbuhan, tetapi karena adanya situasi belajar⁷³. Perwujudan ini dapat berupa perbuatan verbal maupun tulisan dan keterampilan yang langsung dapat diukur atau dinilai dengan menggunakan suatu tes⁷⁴.

Keberhasilan seseorang dalam belajar ditentukan oleh banyak faktor yang meliputi faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang dimaksud meliputi faktor psikologis seperti inteligensi, sikap, minat, bakat, motivasi; dan faktor fisiologis yaitu kondisi keadaan tonus jasmani pada umumnya dan keadaan fungsi-fungsi jasmani tertentu terutama fungsi panca indera. Adapun faktor eksternal meliputi lingkungan belajar, pola asuh orang tua, gaya/pendekatan yang digunakan siswa dalam belajar, fasilitas belajar, dan profesionalisme pendidik⁷⁵.

⁷² Op cit, Elliot (1999), hal. 339.

⁷³ Gagne (1977). *The Condition of Learning*. New York: Holt, Rinehaer and Winston, hal. 221.

⁷⁴ Op cit, Munandar (2009), hal. 34.

⁷⁵ Gunarsa (1990). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: BPK Gunung Mulia, hal. 71; Winkel (1983). *Psikologi Pendidikan dan Evaluasi Belajar*. Jakarta: Gramedia, hal. 76.

D. Belajar berdasar Regulasi Diri dan Prestasi Belajar

Belajar merupakan sebuah proses yang terdiri atas masukan (*input*), proses (*process*), dan keluaran (*output*). Untuk mendapatkan prestasi belajar yang baik, maka proses belajar penting diperhatikan. Dikatakan Zimmerman dan Martinez-Pons bahwa dalam proses belajar, seorang siswa akan memperoleh prestasi belajar yang baik bila ia menyadari, bertanggungjawab, dan mengetahui cara belajar yang efisien⁷⁶. Siswa demikian selanjutnya diistilahkan Zimmerman sebagai seorang siswa yang belajar dengan regulasi diri (*self regulated learner*). Seorang *self regulated learner* mengambil tanggung jawab terhadap kegiatan belajar mereka. Mereka mengambil alih otonomi untuk mengatur dirinya. Mereka mendefinisikan tujuan dan masalah-masalah yang mungkin akan dihadapinya dalam mencapai tujuan-tujuannya, mengembangkan standar tingkat kesempurnaan dalam pencapaian tujuan; dan mengevaluasi cara yang paling baik untuk mencapai tujuannya. Mereka memiliki strategi untuk mencapai tujuan dan beberapa strategi untuk mengoreksi kesalahannya serta mengarahkan kembali dirinya ketika perencanaan yang dibuatnya tidak berjalan. Mereka mengetahui kelebihan-kelebihan dan kekurangannya dan mengetahui bagaimana cara memanfaatkannya secara produktif dan konstruktif. Seorang *self regulated learner* juga mampu untuk membentuk dan mengelola perubahan.

Zimmerman mengidentifikasi beberapa strategi belajar yang umumnya digunakan oleh seseorang yang belajar berdasar regulasi diri yaitu: evaluasi diri (*self evaluation*); perngorganisasian (*organizing*) dan pentransformasian (*transforming*); menetapkan tujuan dan perencanaan (*goal setting and planning*); mencari informasi (*seeking information*); membuat dan memeriksa catatan (*keeping records and monitoring*); mengatur lingkungan (*environmental structuring*); konsekuensi diri (*self concequences*); mengulang-ulang dan mengingat (*rehearsing and memorizing*); mencari bantuan (*seeking social assistance*) kepada teman sebaya, guru, atau orang dewasa lainnya; serta mereview catatan dan buku teks (*review records*)⁷⁷.

⁷⁶ Zimmerman& Martinez-Pons (2001). Students Differences in Self Regulated Learning: Relating Grade, Sex, and Giftedness to Self Efficacy and Strategy Use. *Journal of Educational Psychology*, hal. 51-59.

⁷⁷Zimmerman (1990). Self Regulated Learning and Academic Achievement: an Overview. *Educational Psychologist*, hal. 3-17.

Beberapa strategi belajar berdasar regulasi diri tersebut terbukti sangat efisien untuk meningkatkan prestasi belajar matematika⁷⁸, kemampuan menulis cerita⁷⁹, kemampuan berbahasa Inggris⁸⁰, medis⁸¹, dan teknologi informasi⁸², bahkan beberapa strategi *self regulated learning* tersebut sangat efisien digunakan bagi siswa yang mengalami kesulitan dalam belajar sekalipun⁸³.

Dengan adanya tuntutan untuk meningkatkan standar akademik bagi peserta didik dan pendidik maka penggunaan strategi *self regulated learning* diharapkan dapat memfasilitasi prestasi belajar⁸⁴ dengan tetap memperhatikan adanya perbedaan individual.

Hasil-hasil penelitian tentang *self regulated learning* pada umumnya menunjukkan bahwa *self regulated learning* memberikan kontribusi positif terhadap prestasi belajar. Zimmerman & Martinez-Pons mengatakan bahwa perilaku aktif dalam proses *self regulated learning* menghasilkan peningkatan kinerja akademik. Oleh karena itu peserta didik yang belajar berdasar regulasi diri memiliki prestasi belajar yang tinggi. Dalam penelitiannya, para peserta didik yang mendapat skor tes prestasi satu persen paling tinggi dalam populasi, merupakan para peserta didik yang sering menggunakan strategi belajar berdasar regulasi diri, yaitu dengan cara mengorganisasi dan mentransformasikan informasi; menyediakan hadiah dan hukuman berdasar kinerjanya; serta mereviu catatan, minta bantuan teman, guru, atau orang tua. Selain itu, mereka juga cenderung menstruktur kembali lingkungan fisiknya agar dapat memenuhi kebutuhannya dalam belajar.

Peserta didik yang belajar berdasar regulasi diri memungkinkan untuk memiliki kognisi, motivasi, dan prestasi belajar yang lebih tinggi dibandingkan dengan yang tidak melakukan belajar berdasar regulasi diri. Hasil penelitian Pintrich & De Groot terhadap peserta didik kelas 1 SMP di kota kecil Michigan bagian tenggara menemukan bahwa belajar berdasar regulasi diri merupakan prediktor terbaik untuk prestasi. Nilai intrinsik tidak mempunyai pengaruh langsung terhadap prestasi, tetapi secara kuat berkorelasi positif

⁷⁸ Op cit, Alsa (2005); Sunawan (2001); Camahalan (2000)

⁷⁹ Op cit, Graham & Harris (1999); Santangelo dkk (2007)

⁸⁰ Op cit, Pintrich & DeGroot (1990)

⁸¹ Op cit, Kuiper (2005)

⁸² Op cit, Kramarski & Mizrachi (2006); Hsiung Lee, dkk (2007)

⁸³ Op cit, Graham & Harris (1999)

⁸⁴ Op cit, Schunk & Zimmerman, 1994.

dengan belajar berdasar regulasi diri dan strategi kognitif yang digunakan, tanpa memperhatikan tingkat prestasi sebelumnya⁸⁵.

Penelitian lain yang menunjukkan penggunaan *self regulated learning* dalam belajar dan terbukti memiliki pengaruh kuat terhadap prestasi belajar adalah dilakukan oleh Cekolin. Dalam penelitiannya dia membandingkan dua kelompok yang berbeda. Kelompok pertama pengetahuannya tinggi tetapi memiliki *self regulated learning* yang rendah, dan kelompok kedua sebaliknya yaitu pengetahuan rendah tetapi memiliki *self regulated learning* yang tinggi. Hasilnya menunjukkan bahwa kelompok kedua lebih sukses dalam melaksanakan tugas yang disajikan (yang menuntut pengetahuan) dibandingkan kelompok pertama⁸⁶.

Dalam konteks *self regulated learning*, motivasi hanya menyangkut proses yang terlibat dalam pemunculan awal satu intensi atau tujuan, sedangkan volisi menyangkut proses yang terlibat dalam mempertahankan intensi atau tujuan sampai peserta didik berhasil mencapai tujuan (Woters, 1998). Dengan demikian dapat dikatakan bahwa motivasi dapat dipandang sebagai pendorong dalam belajar dan belum sampai pada volisi atau regulasi usaha, yaitu sebuah energi yang membuat peserta didik berusaha secara konsisten dengan menggunakan berbagai strategi belajar untuk meregulasi dirinya mencapai tujuan atau prestasi belajar yang ditetapkan. Peserta didik yang memiliki motivasi belajar tinggi (efikasi diri, nilai tugas, harapan tinggi) belum tentu dia bisa mencapai prestasi belajar yang tinggi apabila dia tidak menggunakan strategi kognitif dan strategi pengelolaan sumber daya secara baik.

E. Kesimpulan

Belajar berdasar regulasi diri merupakan sebuah strategi belajar. Belajar berdasar regulasi diri merupakan kondisi dimana peserta didik memiliki otonomi pribadi dalam mengelola kegiatan belajarnya, bertanggung jawab atas nilai dan tujuan yang dibuatnya, serta bekerjasama dengan kelompoknya untuk mencapai kemanfaatan bersama.

Hasil-hasil penelitian menunjukkan bahwa belajar berdasar regulasi diri telah memberikan kontribusi positif untuk berbagai aspek kehidupan

⁸⁵ Op cit, Pintrich & De Groot (1990)

⁸⁶ Cekolin, 2001. (<http://dwb.unl.edu/Book/Ch09/Chapter09w.html>).

seperti medis, pendidikan, sosial, budaya, dan lainnya. Kontribusi belajar berdasar regulasi diri dalam bidang pendidikan diantaranya terhadap prestasi belajar. Oleh karenanya, belajar berdasar regulasi diri sangat penting dimiliki oleh para siswa dalam meningkatkan prestasi belajarnya.

Untuk menerapkan belajar berdasar regulasi diri di sekolah, maka ini dilakukan dengan menjadikan belajar berdasar regulasi diri sebagai sebuah strategi. Ini artinya bahwa untuk mensosialisasikan belajar berdasar regulasi diri kepada para siswa, maka para guru dapat melakukannya dengan cara menggunakan strategi-strategi belajar berdasar regulasi diri sebagaimana telah dijelaskan dalam bahasan di atas seperti menanamkan pentingnya motivasi intrinsik dalam pembelajaran, menggunakan strategi belajar yang tidak sekedar hafalan tetapi juga strategi dengan elaborasi. Selain itu ditanamkan juga pentingnya bertanya/meminta bantuan (*help seeking*) jika ada sesuatu yang tidak dipahami. Minta bantuan (*help seeking*) dapat dilakukan kepada teman sebaya, guru, atau orang dewasa lainnya yang dipandang mampu, serta menggunakan jasa internet jika diperlukan. Terakhir, agar siswa mampu belajar berdasar regulasi diri yang baik, maka perhatikan lingkungan belajar. Upayakan untuk tercipta lingkungan belajar yang nyaman.

DAFTAR PUSTAKA

- Alexander, 2006. *Psychology in Learning and Instruction*. Upper Saddle River. N.J: Merrill/Prentice Hall.
- Alsa, Asmadi, 2005. Program Belajar, Self Regulated Learning, dan Prestasi Matematika Siswa SMU di Yogyakarta. *Disertasi*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- Ames, C., & Archer, J., 1988. Achievement Goals in the Classroom: Students' Learning Strategies and Motivation Process. *Journal of Educational Psychology*. 80 (3), 206-267.
- Bandura, 1986. *Social Foundations of Thought and Action: a Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs. New Jersey: Prentice-Hall Inc.
- Baumert, dkk., 2002. *Self Regulated Learning as Cross Cultural Concept*. <http://www.mpib-berlin.mpg.de/pisa/pdfs/CCengl.pdf>.
- Carver, C. S. & Scheier, M.F., 1998. *On the Self-Regulation of Behavior*. New York: Cambridge University Press.
- Casem, M.L., 2006. Active Learning is Not Enough. *Journal of College Science Teaching*. May/Jun 2006, 35 (6), 52-57
- Cordova, D.I., & Lepper, M.R., 1996. Intrinsic Motivation and the Process of Learning: Beneficial Effects of Contextualization, Personalization, and Choice. *Journal of Educational Psychology*. 88, 715-730.
- El-Anzi, F.O., 2005. Academic Achievement and Its Relationship with Anxiety, Self Esteem, Optimism, and Pessimism in Kuwaiti Students. *Social Behavior and Personality*. 33 (1), 95-104.
- Elliot, S.N., Kratochwill, T.R., Littlefield, J., & Travers, J.F., 1999. *Educational Psychology: Effective Teaching Effective Learning*. New York: McGraw-Hill Book Company.
- Frayne, C.A., & Geringer, J.M., 2000. Self Management Training for Improving Job Performance: A Field Experiment Involving Salepeople. *Journal of Educational Psychology*. 85 (3), 361-372.
- Graham, S., & Harris, K.R., 1993. Self-Regulated Strategy Development: Helping Students with Learning Problems Develop as Writers. *The Elementary School Journal*. 94 (2), 169-181.
- Harackiewicz, J.M., Barron, K.E., Pintrich, P.R., Elliot, A. J., & Trash, T.M., 2001. Revision of Achievement Goal Theory: Necessary and Illuminating. *Journal of Educational Psychology*. 94, 562-575.

- Howard-Rose, D., & Winne, P.H., 1993. Measuring Concept and Sets of Cognitive Process in Self Regulated Learning. *Journal of Educational Psychology*. 85 (4), 591-523.
- Howse, R.B., Lange, G., Farran, D.C., Boyles, C.D., 2003. Motivation and Self-Regulation as Predictors of Achievement in Economically Disadvantaged Young Children. *The Journal of Experimental Education*. 77 (2), 151-174.
- Howse, Robin B., Farran, Dalce C., Boyles, Carolyn D.. Motivation and Self Regulation as Predictors of Achievement in Economically Disadvantaged Young Children. *The Journal of Experimental Education*, 2003. 71 (2), 151-174.
- Kramarski, B., and Mizrachi, N., 2006. Online Discussion and Self-Regulated Learning: Effects of Instructional Methods on Mathematical Literacy. *The Journal of Educational Research*. 99 (4), 218-230.
- Kuiper, R. A., 2002. Enhancing Metacognition Through the Reflective Use of Self Regulated Learning Strategies. *Journal of Continuing Education in Nursing*. 33 (2), 78-87.
- Kuiper, R., 2005. Self Regulated Learning during a Clinical Preceptorship: The Reflections of Senior Baccalaureate Nursing Students. *Nursing Education Perspectives*. 26 (6), 351-356.
- Love, A. & Kruger, A.C., 2005. Teacher Beliefs and Student Achievement in Urban Schools Serving African American Students. *The Journal of Educational Research*. November/December 2005, 99 (2), 87-98.
- McCombs, B.L., & Marzano, R. J., 1990. Putting the Self in Self Regulated Learning: the Self as Agent in Integrating Skill and Will. *Educational Psychologist*. 25, 51-70.
- Paris, S.G., & Winograd, P., 2002. *The Role of Self Regulated Learning in Contextual Teaching: Principle and Practices for Teacher Preparation*. http://www.contextual.org/does/10_PAR1.pdf
- Pekrun, R., Goetz, T., Titz, W., Perry, R.P., 2002. Academic Emotions in Students' Self-Regulated Learning and Achievement: A Program of Qualitative and Quantitative Research. *Educational Psychologist*. 37 (2), 91-105, CTIETMZ, OPTIERNYS
- Perry, N.E., Hutchinson, L., Thauberger, C., 2007. Mentoring Student Teachers to Design and Implement Literacy Tasks That Support

- Self Regulated Learning and Writing. *Reading & Writing Quarterly*. 23: 27-50.
- Pintrich, P.R., & De Groot, E.F., 1990. Motivational and Self Regulated Learning Component of Classroom Academic Performance. *Journal of Educational Psychology*, 90 (4), 715-729.
- Rao, N., & King, J., 1999. Confirmatory, Analysis of Chinese Version of Motivated Learning Strategies in Math Class. *Educational and Psychological Measurement*, 59 (6), 1016-1029.
- Solmon, M.A., 1996. Impact of Motivational Climate on Students' Behaviors and Perceptions in a Physical Educational Setting. *Journal of Educational Psychology*. 88 (4), 731-738.
- Steele-Johnson, D.S., 2000. Goal Orientation and Task Demand Effects on Motivation, Affect, and Performance. *Journal of Applied Psychology*. 25 (3), 724-738.
- Steffens, K., 2006. Self-Regulated Learning in Technology-Enhanced Learning Environments: lessons of a European peer. *European Journal of Education*. 41 (3/4), 353-379.
- Valle, A., Núñez, J.C., Carlos, J., Cabanach, R.G., González-Pienda, J.E., Rodríguez, S., Rosario, P., Cerezo, R., Muñoz-Cadavid, M.A., 2008. Self-regulated profiles and academic achievement. *Psicothema*. 20 (4), 724-731.
- Woolfolk, 2008. *Educational Psychology. Active Learning Edition Tenth Edition*. Boston: Allyn & Bacon.
- Zimmerman, B. J., 1986. Becoming a Self-Regulated Learner. Which are the key subprocesses? *Contemporary Educational Psychology*. 11, 307-313.
- Zimmerman, B.J. & Martinez-Pons, M., 2001. Students Differences in Self Regulated Learning: Relating Grade, Sex, and Giftedness to Self Efficacy and Strategy Use. *Journal of Educational Psychology*. 82 (1), 51-59.
- Zimmerman, B.J., 1990. Self Regulated Learning and Academic Achievement: an Overview. *Educational Psychologist*. 25 (1), 3-17.

